

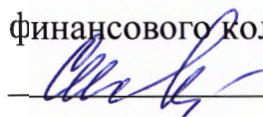
Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)**

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебной работе Московского  
финансового колледжа



С.М. Симонова

«28» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

«Физическая культура»

по специальности 38.02.07 Банковское дело

Москва – 2024

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.07 Банковское дело и примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «ФИРО» от 30.11.2022 г. (протокол №14).

Разработчики:

Симонова Ольга Юрьевна, преподаватель ВКК

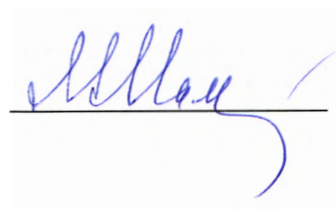
Коростелёв Игорь Павлович, преподаватель 1КК

Безрукова Ирина Юрьевна, преподаватель ВКК

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные дисциплины».

Протокол от «29» мая 2024 г. № 10

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии



М И. Мамаева

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета

### 1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет ОПБ.07 «Физическая культура» является базовым учебным предметом общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

В рамках программы учебного предмета студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p> <p>Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;</p> <p>Средства профилактики профессиональных заболеваний</p>

	<p>учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p> <p>Взаимодействовать в группе и команде</p>	
--	---	--

## 2. Структура и содержание учебного предмета

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	78
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	64
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Физическая культура, как часть культуры общества и человека»		12	
Тема 1.1 «Современное состояние физической культуры и спорта»	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для студентов СПО</p>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 «Здоровье и здоровый образ жизни»	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

<p>Тема 1.3 «Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья»</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>	2	<p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</p>
<p>Тема 1.4 «Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья»</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>	2	<p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</p>

Тема 1.5 «Физическая культура в режиме трудового дня»	Содержание учебного материала 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 1.6 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	Содержание учебного материала 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
Раздел 2 «Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности»		64	
Тема 2.1 «Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой»	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 1 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения»	2	
	2. Практическое занятие 2 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности»	2	
Тема 2.2 «Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 3 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений» Освоение методики составления планов-конспектов	2	

ВФСК «ГТО»»	и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 «Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 4 «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»	2	
Тема 2.4 «Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач»	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Профессионально ориентированное содержание		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 5 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности»	2	
Тема 2.5 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	2. Практическое занятие 6 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности»	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала	8	
	Профессионально ориентированное содержание		
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 7 «Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания»	2	
	2. Практическое занятие 8 «Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)»	2	
	3. Практическое занятие 9 «Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)»	2	

	4. Практическое занятие 10 «Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)»	2	
Тема 2.6. «Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой»	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 11 «Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств»	2	
	2. Практическое занятие 12 «Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств»	2	
Раздел 3 «Гимнастика»		4	
Тема 3.1 «Основная гимнастика».	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 13 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте»	2	
	2. Практическое занятие 14 «Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки»	2	
Раздел 4 «Спортивные игры»		36	
Тема 4.1 «Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 15 «Ознакомление с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря и оборудования. Ознакомление с техникой лыжных ходов. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход»	2	
	2. Практическое занятие 16 «Попеременные	2	

Лыжная Подготовка».	лыжные ходы. Совершенствование техники скольжения и двухшажного попеременного хода».		
	3. Практическое занятие 17 «Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности»	2	
	4. Практическое занятие 18 «Повороты, торможения, спуски, подъемы. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	2	
Тема 4.2 «Баскетбол».	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 19 «Ознакомление с техникой безопасности и правилами б/бола. Владение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места».	2	
	2. Практическое занятие 20 «Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2-х шагов».	2	
	3. Практическое занятие 21 «Техника выполнения штрафного броска».	2	
	4. Практическое занятие 22 «Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста».	2	
	5. Практическое занятие 23 «Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе».	2	
Тема 4.3 «Волейбол»	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 24 «Основная стойка волейболиста, постановка рук при выполнении передач сверху и снизу двумя руками. Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками».	2	
	2. Практическое занятие 25 «Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая».	2	
	3. Практическое занятие 26 «Совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу двумя руками в парах».	2	
	4. Практическое занятие 27 «Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе».	2	
	5. Практическое занятие 28 «Прием мяча двумя руками с подачи. Взаимодействия в 3-х, 4-х после перемещений и через сетку. Учебная игра в	2	

		волейбол».		
Тема «Лёгкая атлетика»	4.4	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
		В том числе практических занятий	8	
		1. Практическое занятие 29 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; совершенствование техники спринтерского бега»	2	
		2. Практическое занятие 30 «Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)»	2	
		3. Практическое занятие 31 «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега»	2	
		4. Практическое занятие 32 «Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики».	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			2	
Всего:			78	

### 3. Условия реализации учебного предмета

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный зал, спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва: Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388> (дата обращения: 24.05.2024).

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/515146> (дата обращения: 24.05.2024).

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 24.05.2024).

Дополнительные источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>

3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>

4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517434> (дата обращения: 24.05.2024).

6. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/520092> (дата обращения: 24.05.2024).

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 24.05.2024).

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебного предмета		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада;	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы;

- Основы здорового образа жизни;	- Использование терминологии и понятий при изложении материала	- Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебного предмета		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при проведении комплексов упражнений с группой
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при взаимодействии в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Финансы»	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств студентов и освоенных умений и навыков.